



**Mid-Columbia Meals on Wheels**  
**A program of Senior Life Resources Northwest**  
www.seniorliferesources.org  
\*- equals carbohydrate count  
**\*Parkside Menu\***

**March  
2019**

*You are asked to self-monitor what you consume.  
We are unable to provide specialized or allergy diets. With adequate notice, a substitute frozen meal may be provided upon request.  
If you remove food from our premises, Meals on Wheels will not be held responsible for food safety or quality of items. Leftovers should be refrigerated immediately and eaten within 2 days.*

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		<p><i>Meals on Wheels is supported by participant donations.  For those age 60 and over, the suggested donation is \$3.00 per meal.  Meals may be purchased by those under age 60 for \$7.45.</i></p>		
<p>4</p> <p>Spaghetti &amp; Meat Sauce  Green Beans  Bread Stick  Citrus Salad</p> <p>*89</p>	<p>5</p> <p>Fish Tacos  Refried Beans  Spanish Rice  Pea &amp; Onions  Peaches</p>	<p>6</p> <p>Hamburger  Baked Beans  Apple Cabbage Slaw  Cookies</p> <p>*110</p>	<p>7</p> <p>Pork Mole  Pinto Beans  Pea and Cheese Salad  Tortilla  Pineapple</p>	<p>8</p> <p>Beef Stew  Biscuit  Steamed Beets  Pumpkin Bar</p> <p>*90</p>
<p>11</p> <p>Salisbury Steak w/ Gravy  Mashed Potatoes w/ Gravy  Broccoli  Bread  Mandarin Oranges</p> <p>*86</p>	<p>12</p> <p>Beef Picadillo De Papas  Mexican Slaw  Spanish Rice  Tortilla  Pears</p>	<p>13</p> <p>Beef Lasagna  Mixed Veggies  Breadstick  Brownie</p> <p>*95</p>	<p>14</p> <p>Chicken w/ Red Sauce  Refried Beans  Spanish Rice  Tossed Salad w/ Dressing  Tortilla  Peaches</p>	<p>15</p> <p><b>Birthday Day</b>  Roast Beef w/ Gravy  Mashed Potatoes w/ Gravy  Italian Veggies  Dinner Roll  Ice Cream</p> <p>*89</p>
<p>18</p> <p><b>St. Patrick's Day</b>  Corn Beef w/ Cabbage  Herb Roasted Potatoes  Carrots  Dinner Roll  Frosted White Cake</p> <p>*89</p>	<p>19</p> <p>Chicken Fiesta  Refried Beans  Mexican Slaw  Tortillas  Fruit Cocktail</p>	<p>20</p> <p>Beef Stir Fry  Fluffy Rice  Tossed Salad w/ dressing  Bread  Pineapple</p> <p>*118</p>	<p>21</p> <p>Meatball Soup  Coleslaw  Green Beans  Mandarin Oranges</p>	<p>22</p> <p>Breaded Fish Sandwich  Clam Chowder  Coleslaw  Tartar Sauce  Oatmeal Raisin Cookies</p> <p>*112</p>
<p>25</p> <p>Chicken Fried Steak w/ Gravy  Mashed Potatoes  Mixed Veggies  Peaches</p> <p>*102</p>	<p>26</p> <p>Chicken w/ Zucchini  Refried Beans  Spanish Rice  Tortilla  Mandarin Oranges</p>	<p>27</p> <p>Sweet &amp; Sour Pork  Fluffy Rice  Oriental Vegetables  Wheat Roll  Fruit Cocktail</p> <p>*105</p>	<p>28</p> <p>Beef Tacos  Refried Beans  Fiesta Veggies  Applesauce</p>	<p>29</p> <p>Herbed Chicken w/  Mushroom Gravy  Herbed Potatoes  Green Beans  Carrot Cake</p> <p>*82</p>

**For reservations, call the day before between 9:00 a.m. and 12:00 p.m.:** **RICHLAND** 943-0779 **KENNEWICK** 585-4241  
**PASCO** 543-5706 **PARKSIDE** 545-2169 **BENTON CITY** 588-3094 **PROSSER** 786-1148 **CONNELL** 234-0766 **CAFÉ** 736-0045  
**Menu substitutions may occasionally occur. Café also serves soup, salad & sandwiches with no reservations required from 11 am to 1 pm**

**Programa de Nutricion**  
**A program of Senior Life Resources**  
**Northwest**



[www.seniorliferesources.org](http://www.seniorliferesources.org)

\* - es igual conteo de carbohidratos  
**\* Parkside Menu \***

**Marzo**  
**2019**

*Se le pide que controle usted mismo lo que consume. No podemos proporcionar dietas especializadas o alergias. Con la notificación adecuada, se puede proporcionar una comida congelada sustituta a pedido.*

*Si retira alimentos de nuestras instalaciones, Meals on Wheels no será responsable de la inocuidad o calidad de los alimentos. Las sobras deben refrigerarse inmediatamente y consumirse en 2 días.*

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	
		<p><i>Para aquellos que tienes mas de 60 anos de edad, la donacion sugerida es \$3.00 por comida.  Los que sonmenores de 60 anos, pueden comprar las comida por \$7.45.</i></p>			
<p>1</p> <p><i>Estofado de Carne  Bizcocho  Betabel al Vapor</i></p> <p>*90</p>	<p>4</p> <p><i>Espagueti con salsa de Carne, Ejotes  Pan  Ensalada de Cítricos</i></p> <p>*89</p>	<p>5</p> <p><i>Tacos de Pescado  Frijoles Fritos  Arroz  Chicharos y Cebolla  Duraznos</i></p>	<p>6</p> <p><i>Hamburguesa  Frijoles Cocidos  Ensalada de Col y Manzana  Galleta</i></p> <p>*110</p>	<p>7</p> <p><i>Mole de Puerco  Frijoles Pintos  Ensalada de Chicharos y Queso, Tortilla  Piña</i></p>	<p>8</p> <p><i>Fajitas de Pollo  Frijoles Fritos  Peras  Postre de Manzanas</i></p> <p>*97</p>
<p>11</p> <p><i>Filete Salisbury y Salsa Puré de Papa  Brócoli  Pan  Mandarina</i></p> <p>*86</p>	<p>12</p> <p><i>Picadillo de Res y Papa  Ensalada de Col  Arroz  Tortilla  Peras</i></p>	<p>13</p> <p><i>Lasaña con Carne  Verduras al vapor  Pan  Bizcocho de Chocolate</i></p> <p>*95</p>	<p>14</p> <p><i>Pollo en Salsa Roja  Frijoles Fritos  Arroz  Ensalada con Aderezo  Tortilla  Durazno</i></p>	<p>15</p> <p><b><u>Día de Cumpleaños</u></b>  <i>Res Rostizados  Puré de Papa  Vegetales  Pan  Helado</i></p> <p>*89</p>	
<p>18</p> <p><b><u>St. Patrick's Day</u></b>  <i>Carne de Res en Conserva con Repollo, Papas Rostizadas, Zanahorias, Pan  Pastel</i></p> <p>*89</p>	<p>19</p> <p><i>Pollo Fiesta  Frijoles Fritos  Ensalada de Col  Tortillas  Cóctel de Fruta</i></p>	<p>20</p> <p><i>Salteado de Res  Arroz Blanco  Ensalada con Aderezo  Pan  Piña</i></p> <p>*118</p>	<p>21</p> <p><i>Caldo de Albóndigas  Ensalada de Col  Ejotes  Mandarinas</i></p>	<p>22</p> <p><i>Sándwich de Pescado Empanizado, Sopa de Almejas, Ensalada de Col  Salsa Tártara  Galletas de Avena con Pasas</i></p> <p>*112</p>	
<p>25</p> <p><i>Bistec Frito con Salsa Puré de Papa  Verduras  Duraznos</i></p> <p>*102</p>	<p>26</p> <p><i>Pollo con Calabacitas  Frijoles fritos  Arroz  Tortillas  Mandarinas</i></p>	<p>27</p> <p><i>Puerco Agridulce  Arroz Blanco  Verduras Asiáticas  Pan  Cóctel de Fruta</i></p> <p>*105</p>	<p>28</p> <p><i>Tacos  Frijoles Fritos  Verduras  Puré de Manzana</i></p>	<p>29</p> <p><i>Pollo en salsa de Champiñones  Papas Rostizadas  Ejotes  Pastel de Zanahoria</i></p> <p>*82</p>	

**Para reservaciones, llame un día antes en Medio de las 9:00 a.m. y las 12:00 p.m.: RICHLAND 943-0779 KENNEWICK 585-4241 PASCO 543-5706 PARKSIDE 545-2169 BENTON CITY 588-3094 PROSSER 786-1148 CONNELL 234-0766 CAFÉ 736-0045**

**Ocasionalmente pueden aparecer sustituciones de menú**

**Café también sirve sopa, ensalada y sándwiches sin reservas requeridas de 11 am a 1 pm.**